



Утверждаю  
 И.о. Директора МБОУ Зимаревская СОШ  
 "22" сентября 2024 г.  
 Л.А. Прониичкина  
 Приказ № 72 от 22.09.2024г

Меню для учащихся с ОВЗ  
 МБОУ Зимаревская СОШ

№	День	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					номер рецепта	
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг				
	Завтрак																	
	Каша рисовая молочная с маслом	200,00	2,74	6,57	37,37	210,34	0,00	0,50	24,30	0,20	114,70	142,90	32,70	0,50			174	
1	сливочным																	
2	Бутерброд с сыром	70,00	7,60	4,30	23,70	168,00	0,00	0,00	59,00	0,00	106,00	0,09	4,80	0,12			3	
3	Какао с молоком	200,00	4,95	4,11	14,93	113,33	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56			382	
4	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20			ТН	
5	апельсин	220,00	1,88	0,41	16,22	84,00	0,07	52,80	0,00	0,00	67,32	45,54	25,74	0,59				
	<b>Обед</b>		<b>21,22</b>	<b>15,89</b>	<b>116,62</b>	<b>696,67</b>	<b>0,11</b>	<b>54,60</b>	<b>83,31</b>	<b>0,50</b>	<b>414,72</b>	<b>295,33</b>	<b>79,84</b>	<b>1,97</b>				
1	салат из моркови пельмени	80	0,96	5,60	7,75	84,70	0,05	2,61	0,02	0,00	19,20	0,00	26,40	0,48			7	
2	отварные	200	24,40	18,40	54,40	512,00	0,18	0,28	0,00	0,00	20,88	0,00	0,00	1,87			ТН	
3	чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40			382	
	<b>Итого</b>		<b>25,46</b>	<b>24,03</b>	<b>72,05</b>	<b>631,70</b>	<b>0,23</b>	<b>2,89</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>46,08</b>	<b>0,00</b>	<b>26,40</b>	<b>2,75</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>46,68</b>	<b>39,92</b>	<b>188,67</b>	<b>1328,37</b>	<b>0,34</b>	<b>57,49</b>	<b>83,33</b>	<b>0,50</b>	<b>460,80</b>	<b>295,33</b>	<b>106,24</b>	<b>4,72</b>				

Витамины

Минеральные вещества

№	День2	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	<b>Завтрак</b>														
1	Котлета мясная из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,50	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	131,10	25,70	1,20	608
2	чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,70	77,55	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	376
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	тпн
	Овощи натуральные с маслом <i>САМАТ</i>	100	0,44	5,35	6,40	90,43	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	7,00	0,30	15
5	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,71	2,52	43,80	213,00	0,00	0,00	1,54	3,42	19,60	29,54	1,90	0,16	302
	<b>Итого</b>		<b>29,12</b>	<b>22,28</b>	<b>123,14</b>	<b>776,48</b>	<b>0,08</b>	<b>5,12</b>	<b>24,54</b>	<b>3,72</b>	<b>76,80</b>	<b>177,44</b>	<b>37,20</b>	<b>2,26</b>	
	<b>Обед</b>														
	жаркое по-домашнему	230	24,20	21,30	37,50	441,40	0,00	47,40	0,00	0,00	0,00	3,90	0,00	5,00	229
2	Какао с молоком	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	379
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	тпн
	<b>Итого</b>		<b>31,77</b>	<b>25,52</b>	<b>87,39</b>	<b>707,60</b>	<b>0,04</b>	<b>48,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>126,70</b>	<b>110,70</b>	<b>16,60</b>	<b>5,76</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>950</b>	<b>60,89</b>	<b>47,80</b>	<b>210,53</b>	<b>1484,08</b>	<b>0,12</b>	<b>53,82</b>	<b>24,55</b>	<b>4,02</b>	<b>203,50</b>	<b>288,14</b>	<b>53,80</b>	<b>8,02</b>	

Витамины															
Минеральные вещества															
№	День3	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	<b>Завтрак</b>														
	вареники с картофелем и маслом	205,00	8,00	11,00	34,00	260,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тпн
1	чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	0,04	10,20	41,00	0,00	2,80	0,00	0,00	3,10	0,00	0,00	0,08	377
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	тпн
	<b>Итого</b>		<b>12,25</b>	<b>11,54</b>	<b>68,60</b>	<b>422,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>16,80</b>	<b>2,60</b>	<b>0,28</b>	
	<b>Обед</b>														
	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,90	7,73	6,35	120,80	0,00	30,40	4,00	0,10	44,00	55,00	7,00	0,80	88



№	День5	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	<b>Завтрак</b>														
1	рагу овощное	230,00	7,90	9,80	15,80	217,30	0,00	47,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	143
2	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	29,20	155,20	2,40	0,60	15,00	0,00	141,30	114,80	30,00	1,70	379
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ТН
	<b>Итого</b>		<b>15,55</b>	<b>12,97</b>	<b>69,40</b>	<b>493,50</b>	<b>2,40</b>	<b>48,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>146,00</b>	<b>131,60</b>	<b>32,60</b>	<b>3,30</b>	
	<b>Обед</b>														
	Макаронные														
1	изделия отварные	180,00	6,55	5,78	36,54	234,86	0,32	0,00	0,00	10,68	3,10	146,74	27,40	3,10	202
2	Гуляш из курицы	100,00	17,14	15,71	7,14	252,85	0,00	4,00	0,00	0,30	4,10	2,90	166,38	32,13	487
3	Йогурт	200,00	10,00	6,40	17,00	174,00	0,01	0,15	0,01	0,00	62,00	46,00	7,00	0,05	ТН
4	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ТН
	<b>Итого</b>		<b>37,74</b>	<b>28,39</b>	<b>85,08</b>	<b>782,71</b>	<b>0,33</b>	<b>4,15</b>	<b>0,01</b>	<b>11,28</b>	<b>73,90</b>	<b>212,44</b>	<b>203,38</b>	<b>35,48</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1070</b>	<b>53,29</b>	<b>41,36</b>	<b>154,48</b>	<b>1276,21</b>	<b>2,73</b>	<b>52,15</b>	<b>15,01</b>	<b>11,58</b>	<b>219,90</b>	<b>344,04</b>	<b>235,98</b>	<b>38,78</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>5200,00</b>	<b>226,35</b>	<b>188,10</b>	<b>897,14</b>	<b>6371,15</b>	<b>8,60</b>	<b>268,76</b>	<b>156,95</b>	<b>42,06</b>	<b>1345,43</b>	<b>1746,86</b>	<b>602,65</b>	<b>103,87</b>	

Витамины Минеральные вещества

№	День6	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная пшеничная	200	7,15	11,16	35,28	271,42	0,10	0,90	40,20	0,70	132,00	150,30	41,40	0,20	182
2	Бутерброд с сыром	70,00	7,60	4,30	23,70	168,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,00	0,09	4,80	0,12	3
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ТН
4	Какао с молоком	200,00	4,95	4,11	14,93	113,33	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	382
	<b>Итого</b>		<b>23,75</b>	<b>20,07</b>	<b>98,31</b>	<b>673,75</b>	<b>0,14</b>	<b>2,20</b>	<b>40,21</b>	<b>1,00</b>	<b>364,70</b>	<b>257,19</b>	<b>62,80</b>	<b>1,08</b>	
	<b>Обед</b>														
	салат из свеклы с зеленым														
1	горошком жаркое по-домашнему	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79	53
2	домашнему	200	34,42	9,34	27,44	331,26	0,03	11,22	30,00	0,00	38,88	421,26	82,12	5,04	259



4	Какао с молоком	200,00	4,95	4,11	14,93	113,33	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	382
5	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ТТН
	<b>Итого</b>		<b>15,51</b>	<b>16,73</b>	<b>87,58</b>	<b>589,43</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>60,55</b>	<b>3,72</b>	<b>147,30</b>	<b>138,34</b>	<b>18,50</b>	<b>0,92</b>	
	Обед														

салат из овощей натуральных(огурцы, помидоры) с растит.маслом															
№	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта	
1	100	1,83	0,33	6,33	36,67	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,07	7,00	0,30	
2	150,00	1,84	1,39	11,46	65,85	0,00	0,00	34,50	0,00	0,10	2,00	0,00	1,00	41,60	
3	100,00	18,30	18,75	2,75	250,41	0,08	0,08	0,68	53,75	0,00	70,13	172,72	29,88	2,22	
4	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,01	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	98,08	18,42	
5	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	
<b>Итого</b>		<b>26,15</b>	<b>20,99</b>	<b>60,14</b>	<b>535,93</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>43,85</b>	<b>53,76</b>	<b>0,41</b>	<b>200,88</b>	<b>375,13</b>	<b>138,56</b>	<b>62,74</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>920</b>	<b>41,66</b>	<b>37,72</b>	<b>147,72</b>	<b>1125,36</b>	<b>0,13</b>	<b>0,13</b>	<b>45,15</b>	<b>114,31</b>	<b>4,13</b>	<b>348,18</b>	<b>513,47</b>	<b>157,06</b>	<b>63,66</b>	

Витамины															
Минеральные вещества															
№	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта	
1	240,00	10,90	13,80	29,90	286,00	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	14,10	23,00	11,00	0,90	
2	200,00	4,95	4,11	14,93	113,33	0,04	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	
<b>Итого</b>		<b>15,85</b>	<b>17,91</b>	<b>44,83</b>	<b>399,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>120,01</b>	<b>0,00</b>	<b>136,10</b>	<b>113,00</b>	<b>25,00</b>	<b>1,46</b>	
Обед															

салат из овощей натуральных(огурцы, помидоры) с растит.маслом															
№	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	номер рецепта	
1	100,00	0,44	5,35	6,40	90,43	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	14,10	23,00	11,00	0,90	
2	200,00	7,70	4,75	16,24	138,78	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	56,38	249,13	59,38	2,74	
3	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
4	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	
<b>Итого</b>		<b>12,85</b>	<b>10,69</b>	<b>79,05</b>	<b>483,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,34</b>	<b>120,00</b>	<b>0,30</b>	<b>81,58</b>	<b>292,53</b>	<b>72,98</b>	<b>4,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>28,70</b>	<b>28,60</b>	<b>123,88</b>	<b>882,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>3,64</b>	<b>240,01</b>	<b>0,30</b>	<b>217,68</b>	<b>405,53</b>	<b>97,98</b>	<b>5,48</b>	

№	День10	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						номер рецепта
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е мкг, ток экв	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
	<b>Завтрак</b>																
1	каша молочная "Дружба"	185,00	7,00	7,10	41,30	256,70	0,10	0,60	25,70	0,20	129,90	173,90	42,70	0,90	192		
2	Хлеб пшеничный масло сливочное	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ТН		
3	порциями	10	0,00	4,10	0,15	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	14		
4	чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,70	77,55	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	376		
	<b>Итого</b>		<b>11,31</b>	<b>11,75</b>	<b>95,55</b>	<b>530,25</b>	<b>0,10</b>	<b>0,60</b>	<b>84,70</b>	<b>0,50</b>	<b>141,60</b>	<b>192,70</b>	<b>45,30</b>	<b>1,50</b>			
	<b>Обед</b>																
	<b>Овощи припущенные с</b>																
1	маслом (свекла)	100,00	4,82	5,43	30,90	191,73	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	7,00	0,30	316		
	<b>Жаркое по домашнему с</b>																
2	курицей	250,00	26,10	11,57	22,41	344,86	0,03	11,22	30,00	0,00	38,88	421,26	82,12	5,04	259		
3	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	121,00	0,00	0,00	0,00	0,30	4,70	16,80	2,60	0,20	ТН		
4	чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,70	77,55	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	376		
	<b>Итого</b>		<b>35,23</b>	<b>17,55</b>	<b>107,41</b>	<b>735,14</b>	<b>0,03</b>	<b>16,22</b>	<b>30,00</b>	<b>0,30</b>	<b>61,08</b>	<b>438,06</b>	<b>91,72</b>	<b>5,94</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>46,54</b>	<b>29,30</b>	<b>202,96</b>	<b>1265,39</b>	<b>0,13</b>	<b>16,82</b>	<b>114,70</b>	<b>0,80</b>	<b>202,68</b>	<b>630,76</b>	<b>137,02</b>	<b>7,44</b>			
	<b>Итого за 5 дней</b>	<b>5215,00</b>	<b>223,06</b>	<b>160,70</b>	<b>798,81</b>	<b>5583,03</b>	<b>3,23</b>	<b>95,19</b>	<b>554,25</b>	<b>6,84</b>	<b>1685,17</b>	<b>2720,60</b>	<b>739,07</b>	<b>107,12</b>			
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>10415,00</b>	<b>449,41</b>	<b>348,80</b>	<b>1695,95</b>	<b>11954,18</b>	<b>11,83</b>	<b>363,95</b>	<b>711,20</b>	<b>48,90</b>	<b>3030,60</b>	<b>4467,46</b>	<b>1341,72</b>	<b>210,99</b>			

Меню составлено по Сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.  
В.Т.Лапшин. Сборник рецептур на продукцию для учащихся во всех образовательных учреждениях/Под-редакцией М.П.Могильного, В.А.Тугелана. - М.:Дели принт, 2011. - 544с  
Питание организовано с учетом времени пребывания в школе, соответствует СанПин 2.4.5.2409-08  
С учетом финансовой возможности приготовления горячего питания